自由数室中均入。马子定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン



BINGO 景品:1ビンゴにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でビンゴカード1枚と交換

4月 7月 10月

5月8月11月2月



大抽選会 当選確率30%

回数券特典1枚で1口応募 応募数によって当選数が変わります 景品:自由教室1回無料券1枚 自由教室無料券綴り1枚 (6回分)

6月12月





カードチャレンジ~スポットくんを当てよう!

当選確率20% 景品:自由教室1回無料券

回数券特典1枚で1回チャレンジ

9 **5** 5 **8**

各キャンペーン詳細は 各キャンペーンお知らせをご確認くださ 2025年 12月

ラウンドフィットネス日程表 🧩



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
a de la companya de l			9:00~20:00	9:00~20:00		
	終日×	終日×	※ 初回●講習 📞	☀ 初回●講習 📞	終日×	
			×13:00~16:00×			
7	8	9	10	11	12	13
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00			
	☀ 初回●講習 📞	※ 初回●講習 €	※ 初回●講習	終日×	終日×	
			×13:00~16:00×			
14	15	16	17	18	19	20
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	☀ 初回●講習 📞	※ 初回●講習 €	※ 初回●講習 ●	※ 初回●講習 📞	終日×	
			×15:00~16:00×			
21	22	23	24	25	26	27
		9:00~20:00	9:00~20:00			
	休館日	※ 初回●講習 📞	※ 初回●講習 📞	終日×	終日×	
			×13:00~16:00×			
28	29	30	31		/ 0/9	★初回講習時間★
	休館日	休館日	休館日	ラウンドフィットネス 🖫 7周年 🖫		1 2 : 20~13 : 00
				3 ,4日は利用料無料!		1 7:20~18:00
				※受付はいつも通り)お願いいたします。	19:20~20:00

利用の際は、レッスンメンバーズカード(無料)の登録が必要です。

初めての方は初回講習を受けてからのご利用となります。

初回講習は開催日の12:20~13:00、17:20~18:00、19:20~20:00です。

※初回講習は40分200円または回数券1回分で受講できます。開催日に1階受付でお申し込みください。 開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※ご利用時間は00分の入れ替え制です。1時間200円または回数券1回分でご利用できます。

回数券は6回分で1,000円になります。

レッスンメンバーズカード、運動できる服装(ジーパンは不可)、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。

1時間の定員は8名です。

開催場所は1階控室Cです。 ×で挟んである時間帯は ご利用できません。

毎月2・11・22日はペアの日です© 2人で200円でご参加いただけます

IN BODY(体組成計)が測定できます! 定期的な記録がオススメ!1F受付にお声がけください。

2025年12月

自由教室 開催日程表

2025/11/15 日曜日 月曜日 火曜日 木曜日 金曜日 土曜日 水曜日 2 3 姿勢改善 ゆっくり 週替わりヨガ 各室場(定員) 体スッキリヨガ 休講 武 12:15 多 12:15 パワーヨガ 石見多 9:15 石見 石見 武床 美トレ! 石見 多 9:30 9:30 エアロ ストレッチ 体ほぐし 多:1F多目的室(30名) かんたん エンジョイ 多北:1F多目的室北側 朝ヨガ 石見 石見 多 10:30 会 多 Let's美トレ! 休講 石見 \rightarrow BT \rightarrow FT 10:45 13:30 エアロ エアロ (15名) ピラティス やさしい 👭 女性限定 レディ リフレッシュ体操 会: 3F会議室(30名) 原田 武 石見 武床 18:30 原田 多北 13:30 原田 多 山田 武 13:30 13:30 骨盤ヨガ 13:45 シャト・ーエクササイス・ マットピラティス &ストレッチ &ストレッチ 武:3F武道場(30名) リフレッシュ 19:00 石見 多 ヨガ 7 8 9 10 11 12 13 ゆっくり 🕯 姿勢改善 週替わりヨガ 体スッキリ パワーヨガ 休講 石見 多 12:15 石見 武床 9:30 瀬川 多 9:30 美トレ! 石見多 石見 9:15 9:30 エアロ ストレッチ 内臓活性化 ヨガ 教室名下の矢印は エンジョイ 石見 かんたんエアロ 休講 追加で必要な持ち物です 10:30 朝ヨガ 石見 武 \rightarrow BT →FT 10:45 多 10:45 Let's美トレ! 石見 エアロ ピラティス やさしい 👭 女性限定 レディ リフレッシュ体操 BT:バスタオル 13:30 原田 武 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床 18:30 原田 多北 13:30 原田 多 13:45 山田 武 シャト・ーエクササイス・ &ストレッチ マットピラティス &ストレッチ FT:フェイスタオル リフレッシュヨガ 休講 14 15 17 18 19 16 20 ゆっくり 🖁 多 姿勢改善ストレッチ 休講 瀬川 多 美トレ! 休講 パワーヨガ 休講 体スッキリヨガ 休講 9.15 石見 週替わりヨガ 9:30 エアロ 血行促進 朝ヨガ 石見 武 骨盤ヨガ 休講 \rightarrow FT エンジョイエアロ 休講 かんたんエアロ 休講 Let's美トレ! 休講 10:30 冷え症改善 ピラティス やさしい 👭 女性限定 レディ リフレッシュ体操 13:30 原田 武 18:30 原田 多北 13:30 原田 多 13:45 山田 武 マットピラティス &ストレッチ シャト・ーエクササイス・ &ストレッチ リフレッシュヨガ 休講 22 23 24 25 27 21 26 姿勢改善 週替わりヨガ 体スッキリ 石見 武床 9:30 瀬川 多 9:30 美トレ! 石見 多 12:15 パワーヨガ 石見 多 石見 多北 夜間教室に 下半身スッキリ ストレッチ ヨガ ご参加いただいた方へ エンジョイ かんたん 石見 $\rightarrow BT$ 10:45 石見 多 13:30 多 10:45 Let's美トレ! 石見 多北 エアロ エアロ 休館日 夜得チケットを配布します! 女性限定 レディ やさしい 🔐 リフレッシュ体操 石見 武床 18:30 原田 多北 13:30 13:30 骨盤ヨガ 原田 多 13:45 山田 武 シャト・ーエクササイス・ マットピラティス &ストレッチ 5枚で自由教室1回無料 リフレッシュ 多 19:00 石見 ヨガ 28 29 30 31 当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。 夜得チケット対象教室 (登録料無料)

・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30

・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00 休館日

休館日

休館日

1時間で500円または回数券1回分 6回分の回数券は1枚3,000円で販売しています。

運動できる服装、ヨガマットや室内シューズ。をご持参ください。 ※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。





2025年**12**月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日 2025/11/15

98	D=-	.l. == =	_1,		\ I	1
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
\会場アイコン/	1	2	3	4	5	6
メ:メインアリーナA	10:30-11:45 女性限定 原田 川城 武	9:30-10:45 リラックス 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 9	10:00-11:30 中級 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	
多:1F多目的室	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいき 原田 控 マシーン! 原田 B C	15:30-17:30 キッズ Mizuho 多		
武:3F武道場		初心者レディースフットサル 休講	15:30-17:20 湘南スポーツラボ 大場 メ			
会:3F会議室						
7	8	9	10	11	12	13
控BC:1F控室B·C	10:30-11:45 女性限定 原田 川城 多	9:30-10:45 リラックス _{呂ガ} 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 川名 メ	HIPHOPダンス教室 休講	
控B:1F控室B	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ 石杜 メ	10:00-11:00 シャドー 山田 武	15:00-16:00 いきいき 原田 控 マシーン! 原田 BC	15:30-17:30 キッズ Mizuho 多		
控D:1F控室D		10:00-11:30 初心者 川名 メ	15:30-17:20 湘南スポーツラボ 大場 メ			
		10:00-12:00 レザーで 原田 控D				
14	15	16	17	18	19	20
大人向け教室	10:30-11:45 女性限定 レディース健康体操 川城 多	9:30-10:45 リラックス _{ヨガ} 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	
子ども向け教室	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ 石杜 メ	9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B	15:00-16:00 いきいき 原田 BC	15:30-17:30 キッズ Mizuho 多		
文化教室		10:00-11:00 シャドー 山田 武	15:30-17:20 湘南スポーツラボ 大場 メ			
		10:00-11:30 初心者 川名 メ				
21	22	23	24	25	26	27
13:00-15:00 レザーで 原田 会		9:30-10:45 リラックス 松山 多	10:45-11:45 いきいき 原田 多	10:00-11:30 中級 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	
	/士 600 口	10:00-11:00 シャドー 山田 武	15:00-16:00 いきいき 原田 BC	15:30-17:30 キッズ Mizuho 多		
	休館日	10:00-11:30 初心者 川名 メ	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ			
28	29	30	31			
	休館日	休館日	休館日	定期教室は基本的に1期ごとの 定期支払で参加できます。 1回払いで参加できる定期教室/ (火)初心者レディースフットサル 1回990円 (木)中級レディースフットサル 1回990円	(火)リラックスヨガ 1回 (火)シャドーエクササイズ 1回 (水)いきいき健康体操 1回	700円 1700円 700円 1700円 1700円